

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月23日 星期四

主食：藜麥糙米飯 熱量：821 Kcal
主菜：黑椒醬香蔥佐雞 蛋白質：25.1 g
副菜：宮保皮蛋 脂肪：22.4 g
副菜：沙茶芥蘭貢丸 醣類：127.3 g
青菜：薑絲蚵仔白菜
湯：冬瓜蛤蜊湯

日期：2月24日 星期五

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：紅蔥香菇肉燥 蛋白質：29.5 g
副菜：客家小炒 脂肪：25.2 g
副菜：水果 醣類：132.3 g
青菜：火腿高麗菜
湯：暖暖燒仙草

